

Ingrid Strobl

Respekt, der von Herzen kommt

Jeder Mensch sehnt sich danach, von anderen respektiert zu werden. Jeder fühlt sich verletzt, wenn er respektlos behandelt wird. Doch was ist Respekt eigentlich? Gemeint ist damit eine Haltung, die den anderen als Menschen achtet und seine Menschenwürde anerkennt, egal woher er kommt, wie er aussieht und zu welchem Gott er betet. Wie steht es mit dem Respekt in unserer Gesellschaft?

Respekt, die totgesagte Tugend, erlebt einen neuen Aufschwung. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Zum Beispiel den, dass viele Menschen das Gefühl haben, sie werden nur noch anerkannt, wenn sie bestimmte Bedingungen erfüllen: einen festen Job oder ein sicheres Einkommen haben, uneingeschränkt leistungsfähig, flexibel, kompatibel und zu grenzenlosem Multitasking fähig sind. Und dass, wer den Arbeitsplatz, die Gesundheit, die Selbständigkeit, das glatte Gesicht, die makellose Figur verliert, auch seinen Anspruch auf Achtung und Beachtung verliert.

Jeder Mensch sehnt sich danach, von anderen respektiert zu werden. Jeder fühlt sich verletzt, wenn er respektlos behandelt wird. Gemeint ist damit ein Respekt, der den anderen als Menschen achtet und seine Menschenwürde anerkennt, egal woher er oder sie kommt, wie er oder sie aussieht und zu welchem Gott er oder sie betet.

Der Begriff Respekt wird jedoch für vieles verwendet, einschließlich Angst oder Höflichkeit. Wer sagt: „Vor Kampfunden habe ich Respekt“, meint: „Ich fürchte mich vor ihnen.“ Wer sich beklagt, die Jugend habe keinen Respekt mehr vor dem Alter, will damit vielleicht nur ausdrücken: „Die Jugendlichen stehen nicht auf, um mir ihren Sitzplatz in der Bahn zu überlassen.“ Respekt wird ebenso mit Bewunderung gleichgesetzt, obwohl das eine mit dem anderen nicht unbedingt etwas zu tun hat. Man kann einen Rockmusiker oder eine Filmschauspielerin allein aufgrund ihres Starruhmes verehren, doch mit Respekt hat das nichts zu tun. Man kann die beiden aber durchaus für ihre musikalische oder schauspielerische Leistung respektieren. „Es ist viel wertvoller, stets den Respekt der Menschen zu haben, als gelegentlich ihre Bewunderung“, schrieb der Philosoph Jean-Jacques Rousseau im 18. Jahrhundert.

Das Wort Respekt kommt vom lateinischen *respicere*, das „zurücksehen“ bedeutet und somit „Rücksicht“. Wenn wir Rücksicht auf den anderen nehmen, respektieren wir seine Bedürfnisse und seine Verletzlichkeit. Dieser Respekt meint nicht das, was früher häufig darunter verstanden wurde – ritualisierte Höflichkeit, Gehorsam, Obrigkeitsgläubigkeit. Jahrhundertlang galt weitgehend unhinterfragt: Man hat Respekt zu haben vor Höhergestellten, Würdenträgern, Amtspersonen. Vor Geistlichen, Polizisten, Richtern, Lehrern, Vorgesetzten. Vor den eigenen Eltern, vor

alten Menschen und, als Kind, vor Erwachsenen generell. Keinen Respekt musste – und sollte – man haben vor Menschen, die auf der gesellschaftlichen Stufenleiter weiter unten rangierten, vor „Nichtsnutzen“, „Tagträumern“, „Schnorrern“, vor „Verrückten“, „Wilden“ und „Gottlosen“.

Heute, sagt Niels van Quaquebeke von der Hamburger RespectResearchGroup, sieht Respekt anders aus. Er ist authentischer. Jeder entscheidet selbst, vor wem er Respekt hat und vor wem nicht. Van Quaquebeke gehört zu einem interdisziplinären Team junger Forscher, die an der Hamburger Universität das Phänomen Respekt untersuchen (www.respectresearchgroup.org). Dass sie das tun und dass sie dafür Forschungsgelder erhalten, ist Ausdruck des neu erwachten Interesses an einer Haltung, die seit den 1960er Jahren als anachronistisch galt. Respekt ist wieder Thema in den Medien, Lehrerinnen und Lehrer behandeln ihn im Unterricht, antirassistische Initiativen schreiben sich „Respekt!“ auf die Fahnen, HipHopper rappen über „respect!“, Benimmkurse, die gerade hoch im Kurs stehen, lehren „respektvolles Verhalten“. Der neue Trend bringt auch so manche Abstrusität mit sich. Ein Sodomasoclub in Hamburg zum Beispiel wirbt im Internet mit der Parole „Respekt!“ für seine „traditionelle SM-Playparty auf St. Pauli“.

So weit, so albern, aber was ist das denn nun: Respekt? Wodurch zeichnet er sich aus? Wie kann man ihn sich erwerben, wie verspielt man ihn? Wem erweist man ihn und warum? Wem erweist man ihn nicht und warum nicht? Erstaunlicherweise gibt es keine gültige, allgemeinverbindliche Definition dieses vielverwendeten Begriffs. Philosophen, Psychologen, Dichter, aber auch Geistliche aller Religionen dachten darüber nach und kamen zu unterschiedlichen Resultaten. Während die Dogmatiker nur denjenigen einen Anspruch auf Respekt zusprachen, die bestimmte Voraussetzungen erfüllten, besangen jüdische, christliche und muslimische Mystiker das Göttliche in allen Wesen und proklamierten damit einen grundlegenden, bedingungslosen Respekt vor allem Leben.

Die Philosophen der europäischen Aufklärung verkündeten: Jedem Menschen ist, unabhängig von seinem Stand, Würde zu eigen, und diese sollte von jedermann respektiert werden. Was jedoch die Gleichheit und Menschenwürde der Frauen betraf, unterschieden sich die meisten Aufklärer nicht allzu sehr von ihren konservativen Gegnern. Nicht umsonst klagte die frühe Frauenrechtlerin Mary Wollstonecraft am Ende des 18. Jahrhunderts: „Schwäche kann Zärtlichkeit erregen und den männlichen Stolz erfreuen. Doch die gebieterischen Zärtlichkeiten eines Beschützers werden niemals einen edlen Verstand befriedigen, der danach lechzt, respektiert zu werden.“

Im Internet kann man allerlei Zitate unter dem Stichwort Respekt finden. So definierte etwa der Gelehrte und Kritiker William Lyon Phelps den Gentleman als „einen Menschen, der selbst jenen Leuten Respekt entgegenbringt, die für ihn keinerlei Nutzen haben“. Albert Camus notierte: „Nichts ist kläglicher als Respekt, der auf Angst basiert.“ Und der Schriftsteller Truman Capote spottete: „Die junge Generation hat auch heute Respekt vor dem Alter. Allerdings nur noch beim Wein, beim Whiskey und bei den Möbeln.“

Es hat sich jedoch bislang noch niemand umfassend mit dem Phänomen Respekt

beschäftigt, weder auf wissenschaftlicher Basis noch literarisch oder essayistisch. Die wenigen Publikationen, die dazu vorliegen, konzentrieren sich auf einzelne Aspekte. 1977 beschrieb der amerikanische Philosoph Stephen L. Darwall in einem Aufsatz „zwei Arten“ von Respekt: den wertschätzenden und den anerkennenden.

Seine Definition wurde seither von anderen Forschern übernommen, unter anderem auch von der RespectResearchGroup an der Universität Hamburg. Sie untersucht seit fünf Jahren die Bedeutung von Respekt an Schulen und in Betrieben. Abschließende Ergebnisse liegen noch nicht vor, doch die Resonanz ist jetzt schon beachtlich. „Respektforscher zu sein“, sagt Niels van Quaquebeke, „ist dieser Tage eine sehr dankbare Aufgabe. Egal wo wir hingehen mit unseren Studien und Interviews, wir werden mit offenen Armen empfangen.“ Es gibt offensichtlich ein Bedürfnis, endlich einmal erklärt zu bekommen, was Respekt bedeutet und warum er so wichtig ist. Das hat vielleicht auch damit zu tun, dass es kaum noch „Respektspersonen“ gibt. Korrupte Politiker, gedopte Spitzensportler, Topmanager, die Millionen kassieren, während sie Arbeitsplätze abbauen, ernten keinen Respekt.

Die alten Autoritäten wiederum wurden vor gut 40 Jahren nachhaltig infrage gestellt. Eine beschwingte Allianz aus Hippies, Lehrlingen und Studenten räumte auf mit einem Respekt, der mit Gehorsam, Unterwürfigkeit und starren Benimmregeln gleichgesetzt wurde. Auf den Demonstrationen von Berlin bis München erklang die Parole: „Unter den Talaren: Muff von 1000 Jahren!“ Mit anderen Worten: Vor Erwachsenen, die womöglich Nazis waren, muss man keinen Respekt haben. Von einer Generation, die für Hitler in den Krieg gezogen war, die Millionen Menschen ermordet oder ihre Ermordung geduldet hatte, lassen wir uns nichts mehr vorschreiben! Respekt vor Älteren? Ade! Erwachsenen, die verächtlich über „Negermusik“ sprachen, Polizisten, die Demonstranten verprügelten, Professoren, die nicht bereit waren, über Lehrinhalte zu diskutieren, wurde kein Respekt mehr entgegengebracht. Mehr noch: Die rebellierende Jugend lehnte diesen Begriff gänzlich ab. Respekt hatten zu lange die da unten denen da oben erweisen müssen. Die 68er-Generation wollte kein Unten und Oben mehr, sondern die Gleichheit aller Menschen.

Heute, 40 Jahre danach, wird Respekt erneut eingefordert. Allerdings unter umgekehrten Vorzeichen. Jetzt verlangen vor allem diejenigen danach, die früher als nicht respektabel galten und denen immer noch von vielen kein Respekt gezollt wird: Migrantinnen und Migranten, Menschen am unteren Ende der sozialen Stufenleiter, Ausgegrenzte und Außenseiter. „Sozialhilfeempfänger“, schreibt der Soziologe Richard Sennett in seinem Buch *Respekt in Zeiten der Ungleichheit*, „erleben, dass ihr Anspruch auf Beachtung allein auf ihren Problemen, ihrer Bedürftigkeit beruht. Respekt verdienen sie nur, wenn sie nicht schwach und nicht bedürftig sind. Mangelnder Respekt mag zwar weniger aggressiv erscheinen als eine direkte Beleidigung, kann aber ebenso verletzend sein. Man wird nicht beleidigt, aber man wird auch nicht als ein Mensch angesehen, dessen Anwesenheit etwas zählt.“

Auch Mehmet, der eine Kölner Hauptschule besucht, kennt diese Art der Missachtung. Er erfährt sie dreifach, denn seine Eltern sind nicht nur Migranten, sondern auch Sozialhilfeempfänger, und er weiß, dass er mit einem

Hauptschulabschluss keine Chancen in dieser Gesellschaft hat. Um nicht als „schwach und bedürftig“ zu erscheinen, gibt Mehmet sich cool und notfalls aggressiv. Auf die Frage, wen er respektiert, antwortet er, ohne nachzudenken: „Meine Eltern.“ Das ist für ihn wie für viele Muslime selbstverständlich. Auf die Nachfrage, ob er auch einen Vater respektieren würde, der ihn schlägt, erwidert er nach einigem Nachdenken: „Nein.“ Respekt hat Mehmet auch vor Menschen, die ihre Religion praktizieren, obwohl er selbst „das eher lax“ angeht. Und vor Schwarzen. „Schwarze sind cool“, sagt er und meint damit vor allem Hip-Hopper, Rapper und Breakdancer, die er bewundert. Als Christel Poensgen, seine Lehrerin, wissen will, ob er vor ihr Respekt hat, antwortet er grinsend: „Klar, das wissen Sie doch!“

„Diese Kids werden von vielen verachtet, sind aber umgekehrt froh, wenn sie jemanden respektieren können“, berichtet Christel Poensgen, die seit vielen Jahren an der Hauptschule unterrichtet. Respekt vonseiten der Schüler bedeutet für sie zweierlei: „Zum einen, dass sie mir vertrauen. Und zum andern, dass sie wissen, wo die Grenzen sind, und diese Grenzen einhalten.“ Der Respekt, den sie den Schülerinnen und Schülern entgegenbringt, beinhaltet für die Lehrerin auch, „dass ich sie so, wie sie leben, und mit ihrer Familie, aus der sie kommen, achten kann, auch wenn sie aus sehr schwierigen familiären Verhältnissen kommen“. Das gelingt ihr nicht immer, aber sie hat die Erfahrung gemacht: „Die Kinder spüren das. Und dann gewinnen sie sehr viel Vertrauen. Und Vertrauen ist ja eigentlich die Basis für die Beziehung, und Beziehung wiederum ist die Basis für Lernbereitschaft überhaupt.“

Richard Sennett würde ihr darin zustimmen. Er arbeitete während des Studiums mit obdachlosen Jugendlichen in einem Slum von Chicago. Und beobachtete, dass Sozialarbeiter und Pädagogen, die gleichfalls mit diesen Kindern zu tun hatten, ihnen zwar helfen wollten, sie aber nicht respektierten. Den Grund dafür sieht Sennett darin, dass diese Jungen und Mädchen auf eine Art leben und sich verhalten, die ihre Helfer, die meist der Mittelschicht angehören, nicht verstehen. Dem setzt Sennett entgegen: „Wenn man anerkennt, dass man nicht alles am anderen verstehen kann, erhält die Beziehung ein Moment der Achtung und Gleichheit.“ Man billigt dann dem anderen Autonomie zu und belässt ihm so seine Würde.

Die Forscher der Hamburger RespectResearchGroup nennen diese Haltung in Anlehnung an Stephen L. Darwalls Definition „horizontalen“ oder „aner kennenden“ Respekt. Dieser Respekt, sagt Niels van Quaquebeke, ist im Gegensatz zum „vertikalen“, also „bewertenden“ bedingungslos: „Das heißt, die andere Person muss nichts erfüllen, damit ich sie respektiere.“ Den bewertenden Respekt dagegen muss man sich durch ein besonderes Verhalten oder herausragende Leistungen verdienen.

In den Forschungsprojekten, die van Quaquebeke und seine Kollegen in Betrieben durchführen, stießen sie auf einen untrennbaren Zusammenhang zwischen den beiden Arten von Respekt: „Wenn etwa eine Mitarbeiterin ihren Chef aufgrund seines Könnens respektiert, er aber umgekehrt ihr keinen Respekt entgegenbringt, kommt es unweigerlich zum Konflikt. Die Mitarbeiterin wird dann vielleicht weiterhin die Anweisungen des Chefs ausführen. Sie wird ihn aber nicht mehr respektieren.“ Die Ergebnisse der bisher durchgeführten Studien, betont van Quaquebeke, ergeben eindeutig: „Der horizontale Respekt, die Anerkennung des anderen als autonomer

Mensch, das ist die Basis. Wenn diese Basis nicht da ist, dann kann der vertikale Respekt nicht wirklich erwachsen.“ Horizontalen Respekt, fügt er hinzu, kann man auch nicht vortäuschen. Und es reicht nicht aus, ihn sich in einem Managementseminar anzutrainieren. Er erfordert einen – oft langwierigen und schwierigen – „Prozess der Selbsteinsicht“.

In unserer globalisierten Welt gibt es mittlerweile Reiseführer, die Geschäftsreisenden erklären, wie sie sich verhalten müssen, um ihre Partner in Tokio, Shanghai oder Delhi nicht vor den Kopf zu stoßen. Um sich also nicht aus Unwissen respektlos zu verhalten. Das mag hilfreich sein, vor allem in ritualisierten Situationen. Doch Reisende aller Zeiten haben die Erfahrung gemacht: Echte Freundlichkeit überträgt sich auf den anderen. Selbst wenn man irrtümlich gegen die Tischmanieren oder sonstige Regeln verstößt. Wir spüren alle, ob uns jemand mit Respekt begegnet. Mit einem Respekt, der aus dem Herzen kommt, der die Person meint, unabhängig von ihrem Rang oder davon, ob sie für uns von Nutzen ist. Und auch unabhängig davon, ob diese Person bereit ist, sich so zu verhalten, wie wir es gerne hätten.

Warum fällt es uns so schwer, andere zu respektieren? Seien es schwierige Klientinnen und Klienten, Schülerinnen und Schüler oder auch die eigenen Kinder, der Partner, die Partnerin? Der Paartherapeut Hartwig Hansen macht in seinem Buch *Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft* deutlich: Respekt ist entscheidend für das Gelingen und die Haltbarkeit einer Beziehung. Ohne gegenseitigen Respekt geht gar nichts. Und das gilt nicht nur für Partnerschaften, denn: „Wir fühlen uns unwohl, wenn wir zu wenig oder keine Anerkennung für das erhalten, was wir tun und wie wir sind. Wir schöpfen nicht das aus, was wir leisten könnten, wenn wir – zum Beispiel in der Arbeit – nicht gewürdigt und belohnt werden. Wir werden sogar krank, wenn wir in einem chronischen Wertschätzungsdefizit leben.“

Um andere respektieren zu können, muss man auch sich selbst respektieren. Das wissen nicht nur Psychologen. Doch wie erlangt man Selbstrespekt, wenn man zum Beispiel als Kind vernachlässigt oder misshandelt wurde? Wie erlangt man Selbstrespekt, wenn man zu einer Gruppe von Menschen gehört, die von der Mehrheit verachtet, ausgegrenzt, diskriminiert wird? Kann man Selbstrespekt auch erlernen, indem man sich bemüht, andere zu respektieren? Und hilft umgekehrt Respekt, den man von anderen erfährt, Respekt vor sich selbst zu entwickeln? Das Thema Respekt ist noch lange nicht ausreichend erforscht. Vielleicht ist es auch gar nicht möglich, eine eindeutige Definition von Respekt zu finden. Unsere Welt würde trotzdem eine bessere, und unser Leben einfacher, wenn wir mehr Respekt voreinander hätten. Mutter Theresa hat ihre Vorstellung von Respekt so ausgedrückt: „Achte darauf, dass sich jemand nach einer Begegnung mit dir reicher fühlt als vorher.“

Literatur

- Stephen L. Darwall: Two kinds of respect. In: Ethics, Heft 88 (1), 1977, 36–49
- Richard Sennett: Respekt in Zeiten der Ungleichheit, Berlin Verlag, Berlin 2004
- Hartwig Hansen: Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft. Klett-Cotta,

„Wir alle sind auf Antworten angewiesen“

Wenn Beziehungen gelingen sollen, müssen sich die Partner gegenseitig respektieren. Was darunter genau zu verstehen ist und was passiert, wenn das gegenseitige Beantworten und Berücksichtigen fehlt, erklärt der Diplompsychologe und Paartherapeut Hartwig Hansen

PSYCHOLOGIE HEUTE Sie beginnen Ihr Buch mit einer Klage über die zunehmende Respektlosigkeit im Zwischenmenschlichen. Woran machen Sie diese fest?

HARTWIG HANSEN Das beruht auf meinen Alltagserfahrungen. Menschen laufen immer häufiger mit einem „Tunnelblick“ durch die Gegend, sie scheinen sehr mit sich selbst beschäftigt und nehmen die anderen um sich herum kaum noch wahr – ich nenne das den „Ich-zieh-das-jetzt-durch-Modus“ –, so wird die echte Begegnung mit anderen stark erschwert. Das Bedürfnis nach Kontakt, nach Antwort wird immer weniger befriedigt. Beispielsweise beim Autofahren war es früher üblich, sich mit einem kurzen Winken zu bedanken, wenn andere einen beim Spurwechsel rücksichtsvoll haben einscheren lassen. Diese kleine Geste des respektvollen Umgangs miteinander gibt es heute kaum noch.

PH Wie definieren Sie Respekt?

HANSEN Wir alle haben das Bedürfnis, von anderen als Person wahrgenommen und berücksichtigt zu werden, als ein Mensch mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Plänen, die von anderen gesehen und auch beantwortet werden. In diesem Sinne verstehe ich unter Respekt eine aktive Grundhaltung gegenüber anderen. Diese Form des Respekts, das gegenseitige Berücksichtigen auf Augenhöhe, ist meiner Meinung nach unerlässlich in einem guten Zusammenleben – und erst recht in einer Partnerschaft, die ohne diese wechselseitige gegenseitige Achtung von zwei gleichberechtigten Partnern gar nicht gelingen kann.

PH Wie erweist man dem anderen Respekt?

HANSEN Vor allem dadurch, dass man ihm aufrichtig, verlässlich und verbindlich antwortet. Es gibt nichts Schlimmeres, als keine Antwort zu bekommen. Wenn wir beispielsweise an die winkende Dankeshand des Autofahrers denken: Sie wäre die Antwort darauf, dass ich für den anderen mitgedacht habe. Mit meinem Abbremsen habe ich, so könnte man sagen, etwas in die Beziehung investiert – indem ich mir klargemacht habe, dass dieser Mensch jetzt in diese Lücke einscheren möchte. Und für dieses Mitdenken möchte ich eine Rückmeldung. Wir Menschen sind darauf angewiesen, dass wir Antwort auf die Dinge bekommen, die wir in die Welt bringen. In diesem Sinne lässt sich auch der Begriff Verantwortung verstehen, er sagt aus, dass ich bereit bin, dem anderen zu antworten, verbunden mit der Erwartung, dass der andere auch mir Rückmeldung gibt. In der aktuellen Welt scheint mir die persönliche, Kontakt pflegende Antwort immer häufiger auszufallen.

PH Was wären innerhalb einer Partnerschaft die Antworten, auf die wir angewiesen sind?

HANSEN Antwort heißt Bezogenheit. Ob eine Beziehung gelingt, hängt in starkem Maße davon ab, wie diese Verbundenheit gelebt werden kann: Wie intensiv wir uns in die Welt des anderen hineindenken und Wert darauf legen, dass wir mitbekommen, welche Erfahrungen unser Partner täglich in der Welt macht. Wenn wir uns nicht auf das Leben des anderen beziehen wollen und können, wenn wir den anderen nur für uns nutzen oder gar ausnutzen wollen, ist das keine Partnerschaft. Wir brauchen das Mitdenken, den Bezug des anderen auf unsere Welt. Und je mehr wir in Sachen Rückmeldung auf unser In-der-Welt-Sein im Alltag unterversorgt sind, desto stärker sind wir darauf in der Partnerschaft angewiesen.

PH Wer neigt eigentlich zur Respektlosigkeit – kann man sagen, woher dieses Verhalten rührt?

HANSEN Ich verallgemeinere da ungern, aber es betrifft wohl vor allem Menschen, die in ihrer frühen Kindheit und Jugend selbst zu wenig Respekt und Anerkennung erfahren haben. Wer Rücksichtnahme erleben durfte, ist später eher in der Lage, von sich auf andere zu schließen, sich in andere einzufühlen und Rücksicht darauf zu nehmen, wie es anderen geht. Wer diese Grundachtung als Kind nicht mitbekommen hat und beispielsweise schon früh darum ringen musste, Grundbedürfnisse wie Schlafen, Essen, Kontakt und Zuwendung befriedigt zu bekommen, ist wahrscheinlich auch als Erwachsener stark mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen beschäftigt und kann kaum darauf achten, wie es dem Gegenüber geht.

PH Dann müssen wir mit uns selbst im Reinen sein, um beispielsweise dem Partner gegenüber Respekt ausdrücken zu können?

HANSEN Ja. Ich beschreibe dazu in meinem Buch Spielregeln für einen respektvollen Umgang in der Partnerschaft. Die erste lautet: Anzuerkennen – zu berücksichtigen –, dass die Welt des anderen eine andere ist als meine. Wenn ich nicht gelernt habe, mich in die andere Person hineinzudenken, dann wird es schwer, weil ich mich zu sehr um mich selbst drehe. Dabei spielt die Selbstachtung eine ganz entscheidende Rolle: Wie sehe ich mich selbst, was für ein Gefühl zu mir selbst konnte ich aufbauen? Fühle ich, dass ich in dieser Welt etwas wert bin, oder stehe ich mir als Person und meinen Leistungen eher kritisch oder ablehnend gegenüber? Wir brauchen eine gute Selbstachtung, um anderen respektvoll gegenüberzutreten zu können. Wer sich in seiner eigenen Haut nicht wohlfühlt, wird es schwer haben, ein „antwortendes Gegenüber“ zu werden – und zu bleiben. So groß die Sehnsucht nach Aufwertung und Bestätigung in einer Partnerschaft auch immer sein mag, es gilt wohl der Satz des französischen Schriftstellers Nicolas Chamfort: „Es ist schwer, das Glück bei sich zu finden – und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“

PH Wie drückt es sich aus, wenn in Beziehungen der Respekt, die gegenseitige Achtung auf Augenhöhe fehlt?

HANSEN Dann kommen – mal im Schrittempo, mal im Galopp – die apokalyptischen Reiter ins Spiel: Der amerikanische Beziehungsforscher John

Gottman hat sie als Risikobotschafter für Partnerschaften beschrieben. Einer dieser Reiter ist die verletzende Kritik, sind die Beschwerden als persönlicher Vorwurf, wobei dem anderen Schuld und Versagen unterstellt werden, beispielsweise in dem herablassend und genervt dahingeschleuderten Satz: „Das ist so typisch für dich!“ Wer so kommuniziert, sorgt dafür, dass eine Spirale gegenseitiger Respektlosigkeiten in Gang kommt. Denn es besteht die Gefahr, dass der Partner auf die verletzende Kritik mit Verleugnen, Rechtfertigen und dem Gegenangriff reagiert, nach Gottman sind dies weitere apokalyptische Reiter.

PH Was sind die anderen Zeichen mangelnden Respekts in der Partnerschaft?

HANSEN Eine weitere wichtige Rolle spielt der Grad der Verachtung – sie drückt das Gegenteil von Respekt aus und stellt eine große Gefährdung für Beziehungen dar. Verachtung wird oft durch Sarkasmus und Zynismus ausgedrückt oder durch Verfluchen, Augenrollen, Verhöhnern und respektlosen, abschätzigen Humor. In welcher Form die Verachtung auch auftritt, sie wirkt aus zwei Gründen vergiftend auf eine Partnerschaft. Einerseits macht sie es so gut wie unmöglich, ein gemeinsames Problem zu lösen, wenn der Partner erlebt, dass wir ihn ablehnen – gleichzeitig können auch wir uns gegenüber dem anderen nicht öffnen, wenn uns nur „ätzende Jauche“ entgegengeschleudert wird. Verachtung nährt Konflikte und trägt nichts zu ihrer Lösung bei. In der Paarberatung geht es daher häufig darum, die Achtung vor dem anderen wieder herzustellen oder zu stärken.

PH Gibt es nicht auch Menschen, die zu viel nachgeben – kann man auch zu viel Respekt vor dem Partner haben?

HANSEN Ja und nein. In Beziehungen im Grunde nur dann, wenn es keine wirkliche Partnerschaft ist und der horizontale Aspekt des Respekts fehlt. Vertikalen Respekt im Sinne von Angst, zu großer Ehrfurcht und Unterwerfung gibt es in Lebensgemeinschaften hingegen ganz sicher, und er ist weit verbreitet. Da könnte dann die Ermutigung helfen: Wenn du einen Riesen vor dir hast, schau noch einmal genau hin, vielleicht hast du dich selbst nur kleingemacht.

PH Was ist eigentlich mit Außenbeziehungen? Sind sie der Gipfel der Respektlosigkeit, weil derjenige, der sich auf eine weitere Person einlässt, nur an sich selbst denkt – und eben keine Rücksicht auf den Partner nimmt?

HANSEN Außenbeziehungen sind ein Hauptthema, mit dem Menschen in die Beratung kommen. Sie wirbeln die Partnerschaft, das ganze Leben durcheinander. Zwar ist der aufrichtige, ehrliche Umgang miteinander ein wichtiges Kriterium für gegenseitigen Respekt – und wenn diese Ehrlichkeit durch den „Betrug“ des Partners verlorengeht, ist die Beziehung in den Grundfesten erschüttert, und es ist schwer, den Vertrauensverlust wieder auszugleichen. Ich würde so eine Außenliebe aber nicht unbedingt als Gipfel der Respektlosigkeit bezeichnen. Nach meinem Gefühl weist sie eher auf Defizite in der Beziehung hin. Wenn die Partner bereit sind, sich diese offen anzusehen und einzugestehen, wird die Außenbeziehung oft weniger wichtig. Und wenn das gelingt, häufig wohl nur mit professioneller Hilfe, ist die Prognose für ein Fortbestehen der Beziehung recht gut. Wenn die Hoffnung oder die Bindungskraft

der Beteiligten nicht ausreicht, ist die Außenbeziehung allerdings ein schneller Hebel, die ursprüngliche Partnerschaft zu trennen.

PH Eine Ihrer Grundregeln für eine respektvolle Partnerschaft lautet: „Ich bin wichtig, du bist wichtig, wir sind gleich wichtig.“ Nun wird hierzulande fast jede zweite Ehe geschieden, dazu kommen die vielen Beziehungen ohne Trauschein, deren Scheitern in keiner Statistik erfasst wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir im Alter allein dastehen oder mit einem ganz anderen Partner als dem aktuellen, ist also hoch. Wäre es da nicht sorgsamer, wenn wir schon heute genau im Auge behalten, was für uns gut ist, und nicht zu viele Zugeständnisse machen – damit wir im Alter rückblickend unser Leben als ein gelungenes betrachten können?

HANSEN Ich glaube nicht. Es gibt aus meiner Sicht keine Alternative zu der Haltung, in eine Partnerschaft zu investieren. Damit meine ich: Bereit zu sein, den anderen in unser Leben zu lassen, seine Perspektive und Sichtweise wichtig zu nehmen und ihm auf diese Weise respektvoll zu begegnen. Wenn wir die Zukunft schon vorwegnehmen und – wenn auch aus Ängstlichkeit – einen egoistischen Umgang mit dem Gegenüber pflegen, weil wir fürchten, die Beziehung werde sowieso nicht ewig halten, haben wir aus meiner Sicht keine Chance auf eine respektvolle Paarbeziehung. Die Sicherheit, dass eine liebende Verbindung viele Jahrzehnte oder sogar bis zum Tod andauern wird, werden wir leider nie haben. Und ich denke, eine langjährige gute Partnerschaft kann gar nicht gelingen, wenn wir den anderen mit seinen Wünschen und Bedürfnissen nicht ebenso ernst nehmen wie uns selbst.

Das Gespräch mit Hartwig Hansen führte Susie Reinhardt

Hartwig Hansen ist Diplompsychologe, als ausgebildeter Familientherapeut am Institut für systemisch-integrative Paar- und Familientherapie tätig und arbeitet in Hamburg in der Paarberatung. Vor kurzem erschien sein Buch *Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft*.

Respekt in der Partnerschaft

Zehn Regeln für einen respektvollen Umgang miteinander

1 – Deine Welt ist anders als meine

Haben Sie Respekt vor der Wirklichkeit Ihres Partners – denn die Welt sieht von einem anderen Standpunkt ganz verschieden aus. Ihre Frau oder Ihr Mann hat andere Erfahrungen, Vorlieben, Prioritäten und Werte als Sie. Versuchen Sie, sich in Ihren Partner hineinzusetzen, und nehmen Sie sich selbst nicht für wichtiger als ihn.

2 – Jeder Mensch will gehört werden

Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Beachtung und Gehörtwerden. Es kann sehr beunruhigend, ja quälend sein, wenn man keine Antwort bekommt, zum Beispiel auf eine Frage oder einen Brief. Antworten ist Kontakt, Respekt und Wertschätzung, Antworten ist Geben.

3 – Seien Sie zuverlässig

Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit sind die Voraussetzungen dafür, dass Vertrauen in der Partnerschaft entstehen kann. Wenn die Willkür mit einem durchgeht, entsteht beim Gegenüber das Gefühl: „Ich bin es wohl nicht mehr wert, dass du dich an unsere Abmachungen hältst?!“ Sie wünschen sich doch auch einen Partner, auf den man sich verlassen kann und mit dem man durch dick und dünn gehen kann, oder?

4 – Zuwenden statt abwenden

Zuwendung hält das „Wir“-Gefühl in der Beziehung aufrecht. Wenden Sie sich nicht von Ihrem Partner ab, auch nicht, wenn es – im Streitfall – leichter scheint. Zeichen der Zuwendung, des Interesses, des Respekts sind die Kettenglieder, die stabile Verbindungen entstehen lassen.

5 – Gefühle sind immer wahr

Wenn wir anderen erzählen, wie es uns geht, geben wir etwas von uns preis. Dann wollen wir nicht etwa hören: „Das ist doch gar nicht so schlimm!“ Was wir dann wollen, ist Solidarität und Verständnis. Wenn Ihnen ein Gefühl mitgeteilt wird, antworten Sie also bitte nicht unbedacht, sondern einfühlsam, und signalisieren Sie Verständnis und Mitgefühl.

6 – Zeigen Sie Anerkennung, Würdigung und Wertschätzung

Wer sich dauerhaft bindet, begibt sich gemeinsam mit seinem Partner auf einen Langstreckenlauf, der viel Energie und gegenseitige Unterstützung fordert. Aber wo bleiben die Anfeuerungsrufe, die Erfrischungen und der Streckensupport? Dabei ist es doch so einfach, mit kleinen Gesten und liebevollen Worten zu sagen: „Ich respektiere dich, ich schätze dich, du bist mir wichtig.“

7 – Nichts ist selbstverständlich

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, Sie rackern sich tagein, tagaus ab, und keiner merkt es, keiner dankt Ihnen für Ihren Einsatz? Dank auszusprechen ist eine schlichte und gleichzeitig grundsätzliche Form, Respekt zu zeigen, auch in der Partnerschaft. Sagen Sie es: „Ja, ich bin dankbar, dass wir uns getroffen haben!“

8 – Um Entschuldigung bitten und verzeihen

Verletzungen sind in einer Partnerschaft unvermeidbar – jeder macht mal Fehler. Eine Entschuldigung wirkt dann wie Wundbalsam auf die Beziehungsschrammen. Doch diese will auch angenommen sein. Wer verzeihen kann, übernimmt Verantwortung für sich selbst und lässt nicht länger zu, dass andere Menschen das eigene Leben dauerhaft negativ beeinflussen.

9 – Ohne Ehrlichkeit keine Achtung

Wir wollen vertrauen können, vor allem dem Menschen, der uns am liebsten ist. Dafür brauchen wir das Gefühl: Unser Partner ist eine ehrliche Haut. Lügen haben eine zersetzende Wirkung, sie führen nicht nur zum Verlust der Achtung in der Partnerschaft, sondern über kurz oder lang auch zum Verlust der Achtung vor sich selbst.

10 – Was du nicht willst, das man dir tut ...

Dieser Merksatz ist Zusammenfassung und Wegweiser zugleich, denn er eint alle bisherigen Regeln und dient gleichzeitig als Gebrauchsanweisung: Handle die Menschen, die dir begegnen, so wie du von ihnen behandelt werden willst – mit Respekt.

Anke Römer

Quelle

Hartwig Hansen: Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft. Klett-Cotta, Stuttgart 2008

© Psychologie Heute, Beltz Verlag, D-69469 Weinheim. Dieser Beitrag ist urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Weg oder im Magnettonverfahren, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, Verwendung für Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Kopien dürfen nur für den persönlichen Gebrauch hergestellt werden.